

Con la collaborazione di



Suoni dell'anima:

musica ed emozioni per il benessere mentale

Un laboratorio interattivo dedicato agli studenti delle scuole superiori, che attraverso la musica, il dialogo e la creatività promuove l'educazione emotiva e la sensibilizzazione alla salute mentale, riducendo lo stigma e favorendo empatia e resilienza.

Intervengono:



Dott.ssa Flavia Cristofolini

Psicologa, psicoterapeuta, formatrice, docente



Duo Psicantria

Dr. Gaspare Palmieri *psichiatra e cantautore*

Dott. Cristian Grassilli *psicoterapeuta e cantautore*

7 febbraio 2025 – dalle 10 alle 13
Aula magna del Liceo Fabrizio De Andrè
Via Bonino Bonini 58, Brescia



Incontro riservato alle classi:
5^C Liceo delle Scienze Umane
4^D Liceo Economico Sociale



PSICANTRIA
PSICOPATOLOGIA CANTATA



ArticoloUno
cooperativa sociale

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Spedali Civili

LA RONDINE
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di



Regione Lombardia



www.psicantria.it

Abitarsi

C'è una casa senza scuri né pareti con stanze arredate di emozioni una soffitta piena di segreti e nel camino bruciano passioni e una cantina buia dove poi nascono canzoni su di noi.
Vista mare, vista lago, vista monti questa casa ha paesaggi sorprendenti, se guardi attentamente i pavimenti trovi piastrelle tristi o divertenti e i lampadari accendono le idee i rubinetti lacrimano maree. E un po' alla volta iniziare ad abitarci entrare in casa sulla porta non fermarsi e darsi il tempo per riuscire a accomodarsi in uno spazio dentro sé, o rilassarsi sul divano o sul parquet. Senza paura imparare ad abitarci e qualche volta alla finestra ad osservarsi e darsi il tempo per riuscire ad ascoltare il sentimento che già c'è, svegliarsi in casa mica in un motel.
In cucina un frigo pieno di vergogna e cuscini rossi per la rabbia un grande letto per stare al sicuro dove non fa più paura il buio e semi di coraggio da annaffiare e tende di pazienza da cucire.
C'è un soggiorno pieno di pensieri una finestra su grandi progetti un pozzo da cui attinger desideri e un armadio di ricordi molto vecchi e mensole con piccoli trofei docce fredde lavano via i guai.
E un po' alla volta iniziare ad abitarci e sulle scale seduti ad ascoltarsi e darsi il tempo per riuscire a accomodarsi in uno spazio dentro sé o rilassarsi sul divano o sul parquet.
Senza paura imparare ad abitarci qualche volta alla finestra ad osservarsi e darsi il tempo per riuscire ad ascoltare il sentimento che già c'è svegliarsi in casa mica in un motel.
Non allontanarti, prova ad abitarci questa casa ha bisogno di te, questa casa ha bisogno di te.

Da paura

La paura fa paura, c'è un pericolo dietro l'angolo notte scura, che paura, ecco un'ombra, c'è una fiera. La paura può salvarti la vita, ti protegge dalla tigre o il leone la risposta di attacco o di fuga, che prepara il tuo corpo all'azione. E così aumenta la temperatura, nel cuore batte un tamburo africano bocca secca, respiro un po' grosso, me la son fatta anche addosso.
Puoi rimanere immobile, surgelato nel freezing per renderti come invisibile al tuo predatore o peggio abbandonarti nel faint, svenire come un attore.
Ma oggi i leoni chi sono, non trovare una casa un lavoro il timore di stare da solo o con qualcuno diverso da te hai paura a diventar genitore, di volare più in alto e cadere di deludere le aspettative, soprattutto di sbagliare e fallire, di ammalarti e morire. La paura fa paura, per l'amigdala c'è un pericolo notte buia che paura c'è un rumore sarà un ladro. La paura sembra andare di moda, di questi tempi è un'affare e una piaga La paura può portare consensi, voti meglio se tu ti spaventi ma consultando la nosografia, puoi trovarti anche tu una fobia per avere di che cosa parlare, coi parenti per pranzo a Natale. Puoi guardare la paura negli occhi senza evitarla e scoprire che passato quel picco puoi tollerarla esporti un poco alla volta a quel che c'è dietro alla porta. E anche se trovi un leone che sale con te in ascensore accarezzalo come un gattino vedrai che non ti mangerà. Che alla fine se fai il forte per forza, la paura non l'hai mica risolta, non ti accorgi che la tua vera forza è riconoscer la fragilità.
E se provi ad ammaestrare il leone, ti servono cura ed amore per fare volar l'aquilone non c'è niente da controllare lascialo andare, fallo volare. Che paura, che paura, quel pericolo oggi affrontalo!

Odiare

Com'è facile odiare, puoi farlo senza pensare o magari senza accorgerti da dove viene quel male sembra così naturale, il sentimento più attuale non parla d'altro il giornale.
Com'è facile odiare, per paura o dolore che ti illudi di star meglio, se la lasci sfogare

distuggere cancellare o ancora meglio bruciare quel che non ti va giù.
Odiare un uomo, una bandiera, un'etnia chi ha un'idea diversa dalla tua
l'odio che nasce tra le mura di casa e che poi lo semini per strada per odiare può bastare un clic per fregare la noia odi a
caso non sai neanche chi e questo ti dà gioia.
E ti trovi ad odiare la tua faccia allo specchio i rimpianti quelle scelte, tutti i treni che hai perso in un lampo e sei
vecchio, ma ti pensavi diverso il tuo nemico sei tu. Odio è come quel virus, che non ti fa respirare ti accieca come il
buio e ti può contagiare odiamo il nostro vicino o maltrattiamo anche un cane poi festeggiamo il Natale.
Odiar la donna, è solo un'altra follia l'esperto parla di misoginia l'odio che cresce dove c'è ignoranza in una piazza come
in una stanza puoi ferire con il tuo hate speech, parole che fanno male l'odio è anche il titolo di un film, ma è un
sentimento reale Esser capaci di amare è più difficile lo si può anche imparare questo dipende da te.

La vergogna

Furono i primi Adamo ed Eva, sentirsi nudi in quel giardino la sensazione del peccato, dietro a una foglia di fico
poi venne il marchio di Caino, pubblica gogna, la berlina fino alla lettera scarlatta, la derisione della piazza. Può
servire a limitare quello slancio più animale
la sua finalità sociale, conservare quel pudore sguardo basso, corpo chiuso, sul volto quel rossore che si accende
all'improvviso, quando al centro della scena mi domandano qualcosa, o qualcosa non so fare il mio naso, la mia
pancia, che mi fanno vergognare e vorrei scomparire
dagli occhi miei e quelli degli altri, dai giudizi più sprezzanti io qui non riesco a starci.
Ecco salire vergogna come un'emorragia spesso nasce dalla pancia, poi sul viso e scappo via
di occasioni ne ho perdute, figuracce ne ho evitate mi ricordo che nel coro, mi sentivo assai stonato; faccio meglio a
non cantare, non espormi che fa male che a sentirmi inadeguato, ormai sono abituato; d'altra parte la vergogna, ti
protegge dagli errori la mia amica si è pentita per quella foto mezza nuda.
Chi non prova mai vergogna, mai si pente del suo male per non parlare del Giappone di vergogna lì si muore, per
un grande disonore. Gli occhi miei e quelli degli altri, sono lame giudicanti
anche lì non riesco a starci, non riesco proprio a starci.
Oggi è difficile dosare l'apparire col pudore accettare che ogni tanto sudo sotto un riflettore, mi concedo di
stonare, nella foto gli occhi chiusi il mito della perfezione lo lascio ai poveri illusi
non è peccato originale, non è colpa da espirare ho scoperto che alla fine, ci si può anche vergognare, senza
scompare perche da nudi siamo strani, a volte troppo cerebrali impariam dagli animali, che vergogna essere umani
che vergogna essere umani, che vergogna essere umani.

Che rabbia!

C'era l'ira funesta del Pelide Achille, per un'ingiustizia, un'orgoglio ferito se non hai raggiunto il tuo grande
obiettivo, o semplicemente non ti senti capito. Può nascere quando un diritto è negato, come quello di tutti di essere
amato, per il solo motivo di essere nato o gratuitamente ti senti umiliato
E così ti senti battere più forte il cuore, stringi i pugni e i denti ora mi fai paura, brucia un fuoco nel petto e poi c'è
l'esplosione, tutti i muscoli del corpo pronti ad attaccare. Il respiro affannato, la tua mente si accieca
aggredire qualcuno o lanciare una sedia, altre volte verbale ma di uguale ferocia, e non sai darle un nome
Ecco la sale rabbia, la senti nella pancia, se diventa violenza, puoi finire a Rebibbia, ma se reprimi la rabbia
poi ti fa male la testa, abbiam l'istinto animale, per viver nella foresta
Può essere tristezza non riconosciuta, il dispiacere del sentirsi esclusi, rivolta a se stessi diventa un'accusa
non sente ragioni, non accetta una scusa si accende virile nella competizione
o se il territorio viene invaso o violato, la trovi nei muri o nel filo spinato negli occhi di fuoco di chi semina odio, e
così perdi il controllo ormai è troppo tardi gridi forte capra, capra alla Vittorio Sgarbi c'è anche una rabbia sana che
non dura ore ma se la annaffi ogni giorno poi diventa rancore e saggiamente scegli di non coltivarla
quando trovi la causa puoi disinnescarla non sei mica Hulk, puoi imparare a gestirla
Riconosci la Rabbia, pensa alla conseguenza, conta fino a 60, il respiro ti calma
1-2-3 conta insieme a me, 1-2-3 conta insieme a me, 1-2-3 conta insieme a me,

Canzone gentile

Ecco arriva la canzone gentile ti accarezza come pioggia sottile entra in casa in punta in piedi
e risveglia sorrisi anche nei volti più seri. Mai ti sgrida la canzone gentile ti sussurra come una brezza in aprile
è una voce che per farsi ascoltare non si mette ad urlare e ti vuole aiutare.
Il suo ritornello può farti da ombrello se una tempesta si abbatte sul cuore son sempre pronte le sue quattro strofe
a uscire di notte per farti un favore darti un po' di calore.
Quando arriva la canzone gentile ti sorprende come un pesce d'aprile e ti senti più leggero nel cuore come un'ape
sul fiore un delfino nel mare. Fa un inchino la canzone gentile sa di rosa, rosa senza le spine
è un'amica che ti fa compagnia con la sua melodia, che puoi fischiare.
Il suo ritornello può farti da ombrello se una tempesta si abbatte sul cuore son sempre pronte le sue quattro strofe
a uscire di notte per farti un favore darti un po' di calore. Ogni mattina ti chiede come va
come una nenia ti addormenterà poi ti invita ad aprirti alla vita senza gravità. E oggi vola la canzone gentile
la farfalla che colora un cortile puoi cantarla e inventar le parole dedicarla a qualcuno e ti cambia l'umore.
Mai si scorda di farsi una carezza è gentile anche verso se stessa ci saluta la canzone gentile
e ora torna a dormire dentro un vecchio vinile.

Il coraggio

Cecilia va in acqua e non ha paura del buio e là sotto ha trovato la luce nell'oscurità
e l'aria sa di cloro, mentre sogna un altro oro quelle vasche a farfalla che soffiano il vento del mare in città. Andrea ha
difeso il suo amore, riccioli neri contro tutti paese e famiglia e la sua ipocrisia sul sagrato della chiesa, ha lanciato la sua
sfida e in quel bacio i diritti, l'amore, le lotte, la sua dignità. Il coraggio è avere paura anche senza scappare il coraggio di
andare, di ricominciare di guardarsi allo specchio e dirsi che ce la puoi fare il coraggio di accogliere e di lasciare andare il
coraggio non ha proprio niente da dimostrare
è vita da conquistare, è cielo dove volare e qualche volta è chiudere gli occhi e lasciarsi guidare, che ti puoi fidare Anche
quando fa male, anche se si è spento il sole. E Nino che ha preso la palla e tirato il rigore quel palo che ha infranto i suoi
sogni di calciatore una lacrima è caduta, ma poi il vento l'ha asciugata la partita non è ancora finita e questo Nino lo sa. E
Ivo è tornato e ha nascosto il fucile in granaio con i suoi sedici anni e un nemico più feroce di lui e un coro di nipoti a
intonare Bella ciao gli anni passan veloci, ma gli uomini audaci non muoiono mai. Il coraggio è avere paura anche senza
scappare il coraggio di andare, di ricominciare di guardarsi allo specchio e dirsi che ce la puoi fare il coraggio di
accogliere e di lasciare andare il coraggio non ha proprio niente da dimostrare è vita da conquistare, è cielo dove volare
e qualche volta è chiudere gli occhi e mandare tutti a cagare, mandare tutti a cagare anche quando fa male, anche se si è
spento il sole il coraggio lo trovi tra i versi di una canzone che ti può far urlare o che puoi ascoltare...

Gratitudine

Oggi apprezzo che ho un corpo gambe mani e cervello un tetto sopra la testa, oggi apprezzo anche quello
un frigo e l'acqua che scorre, da tutti quei rubinetti una coppia di uccelli, che fa il nido sui tetti.
Oggi apprezzo che ho tempo per vedere un amico caldo e freddo non temo grazie a questo vestito
un concerto, un teatro fanno il mondo più bello la libertà per pensare oggi apprezzo anche quello.
E a te non è mai capitato di cercare qualcosa per cui essere grato un momento tra presente e passato
che ti faccia sentire un po' meno sbagliato un tramonto, un discorso ispirato un incontro inatteso, il profumo di un
prato e tutto quanto è un po' meno scontato.
Oggi apprezzo chiunque mi ha insegnato qualcosa dal più grande maestro, al mio compagno di scuola
oggi apprezzo la strada che mi ha portato fin qui che le bombe le vedo soltanto nei film.
E ringrazio gli errori che mi han fatto capire chi mi ha perdonato chi mi fa divertire
questo cielo stellato fa sognare anche i sassi ce ne siamo scordati, perché troppo distratti.
E a te non è mai capitato di cercare qualcosa per cui essere grato un lampo tra presente e passato
che fino ad oggi non avevi notato un viaggio, il sapore di un bacio il profumo del pane appena sfornato
E tutto quanto è un po' meno scontato sta a te...cercare qualcosa per cui essere grato.



SUONI DELL'ANIMA

LICEO DE ANDRE' - BRESCIA

IL CHIARO DEL BOSCO
Psicantria & Flavia Cristofolini

Marzo 2025

Agenda

1. **LE EMOZIONI:** 10 - 10.30
 - Le risposte al questionario
 - **Psicantria** – video «Abitarsi»
 - riflettere
2. **LE EMOZIONI DIFFICILI:** 10.30 - 10.50 **PAUSA - 10.50-11.05**
 - Le risposte al questionario
 - **Psicantria live:** “Da paura” e “Odiare”
 - riflettere
3. **GESTIRE LE EMOZIONI DIFFICILI:** 11.05 - 11.30
 - Le risposte al questionario
 - **Psicantria live:** “la vergogna” e “che rabbia”
 - riflettere
 - **Psicantria live:** “il coraggio” “Canzone gentile “ e “Gratitudine”
5. **ATTIVITA' CREATIVA DI GRUPPO**

Questionario per gli studenti prima dell'incontro - 1

Sezione A: Conoscenza Generale sulla Salute Mentale

1. Cosa è per te la salute mentale?

2. Puoi fare un esempio di difficoltà nella salute mentale? _____
3. Ritieni che avere una buona salute mentale sia importante quanto avere una buona salute fisica?
 - ☐ No
 - ☐ Forse
 - ☐ Sì
4. Sai indicare alcune abitudini che possono aiutare a migliorare la salute mentale?
 - ☐ No
 - ☐ Qualcuna
 - ☐ Diverse
5. Quanto pensi che sia importante riconoscere i segnali di un disagio mentale?
 - ☐ Per nulla
 - ☐ Poco
 - ☐ Abbastanza
 - ☐ Molto

Sezione B:

Sai identificare e nominare le emozioni che provi?

- ☐ Mai
- ☐ Raramente
- ☐ Spesso
- ☐ Sempre

Quali sono le emozioni più difficili per te?

Quali sono le emozioni più facili e piacevoli?

Quando provi emozioni difficili, come reagisci?

- ☐ Non sento emozioni difficili
- ☐ Cerco di capirle e di gestirle
- ☐ Le sento ma poi le ignoro e cerco di distrarmi

Pensi che il tuo modo di gestire le emozioni difficili sia efficace? ____

Conosci strategie di gestione delle emozioni (es. respirazione consapevole, self-talk positivo, mindfulness ecc)?

- ☐ No, non ne ho mai sentito parlare
- ☐ Sì, ma non le utilizzo
- ☐ Sì, e le utilizzo raramente
- ☐ Sì, e le utilizzo spesso

Questionario per gli studenti prima dell'incontro - 1

Domanda facoltativa: Qual è la tua emozione predominante in questo momento? Puoi spiegarne brevemente il motivo
Sai a chi potresti rivolgerti se ti sentissi sopraffatto/a da un'emozione o situazione?

- No
- Forse
- Sì

Sezione C: Stigma e Comprensione Sociale

Hai mai percepito uno stigma ha difficoltà nella sua salute mentale?

- Mai
- A volte
- Spesso
- Sempre

15. Pensi che parlare di salute mentale sia ancora considerato un argomento "tabù" nella società?

- Mai
- A volte
- Spesso
- Sempre

Ti senti a tuo agio a parlare di salute mentale con amici o familiari?

- Per nulla
- Poco
- Abbastanza
- Molto
-

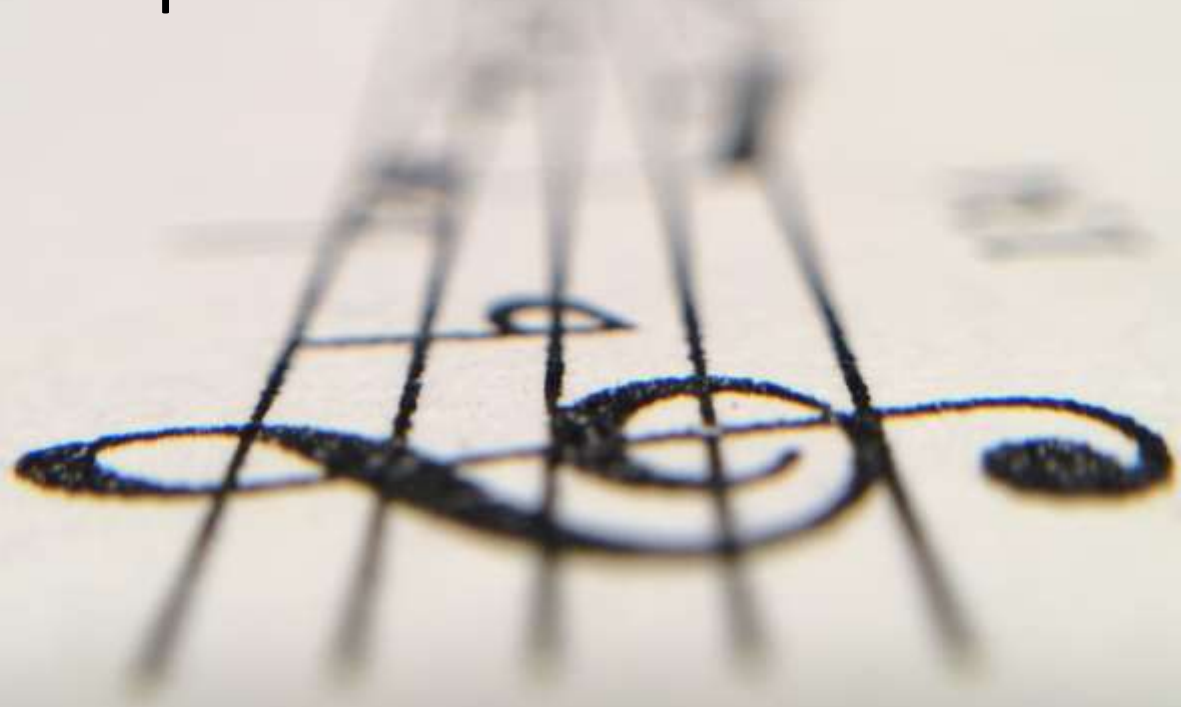
Cosa ti chiediamo di fare

- *Partecipare in modo autentico*
- *lasciare entrare la musica e le parole*
- *Scrivere le frasi/parole delle canzoni che ti colpiscono*
- *Aiutarci a creare la canzone che manca*

Laboratorio creativo

Immaginare una canzone che ancora non c'è sul tema della salute mentale per un ragazzo/una ragazza.

scrivere una o più frasi del testo.





1. LE EMOZIONI

Qual è la tua emozione predominante in questo momento? Puoi spiegarne brevemente il motivo

- **rabbia ed insoddisfazione**, perché è un periodo in cui provo insoddisfazione verso me stessa per molte cose e questo mi provoca molta rabbia
- **Rabbia**
- **ansia** perché spero che gli sforzi che faccio a quest'età servano in futuro ma non ne posso avere la certezza
- **Confusione**, riguardo a diversi aspetti della mia vita
- **frustrazione**
- **Paura**: perché sono in un momento della vita in cui devo pensare al futuro, ma pensarci mi spaventa
- In questo momento di vita **rabbia e delusione** per via di una situazione personale molto complicata. In questo momento esatto **noia**
- **noia e insoddisfazione**

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

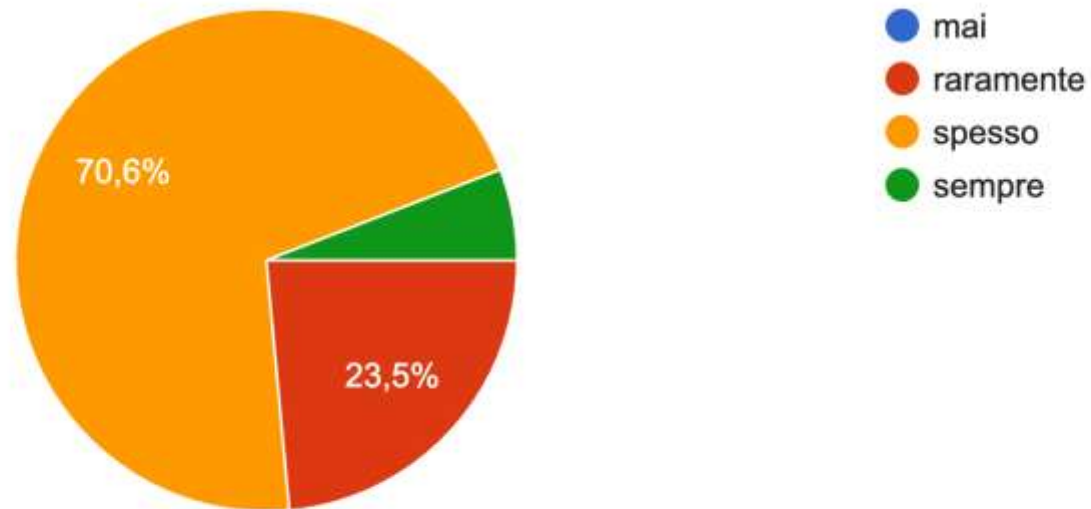
Qual è la tua emozione predominante in questo momento?



Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

9. Sai identificare e nominare le emozioni che provi?

17 risposte



Ascolta e scrivi le parole che ti colpiscono



<https://www.youtube.com/watch?v=t-h1TzMnhAA>

- c'è una casa senza scuri né pareti stanze se di emozioni [Musica] piena di segreti
- nel camino bruciano passioni
- E una cantina buia dove poi nascono canzoni su di loro
- vista mare vista lago vista monti questa casa paesaggi sorprendenti
- Se guardi attentamente i pavimenti trovi piastrelle tristi o divertenti
- i lampadari accendono le idee
- I rubinetti lacrime e maree
- E un po' alla volta iniziare ad abitarci ...

Usa il QR

Scrivi le parole che ti colpiscono in «Abitarsi»



94 responses



- TU NON SEI I TUOI PENSIERI
- TU NON SEI LE TUE EMOZIONI
- TUTTE LE EMOZIONI SONO VALIDE
- OGNI EMOZIONE E' UN MESSAGGIO
IMPORTANTE SU DI TE



**Le emozioni sono
come una bussola.**

**Le tue, dove
ti stanno portando?**

©Psicoadvisor



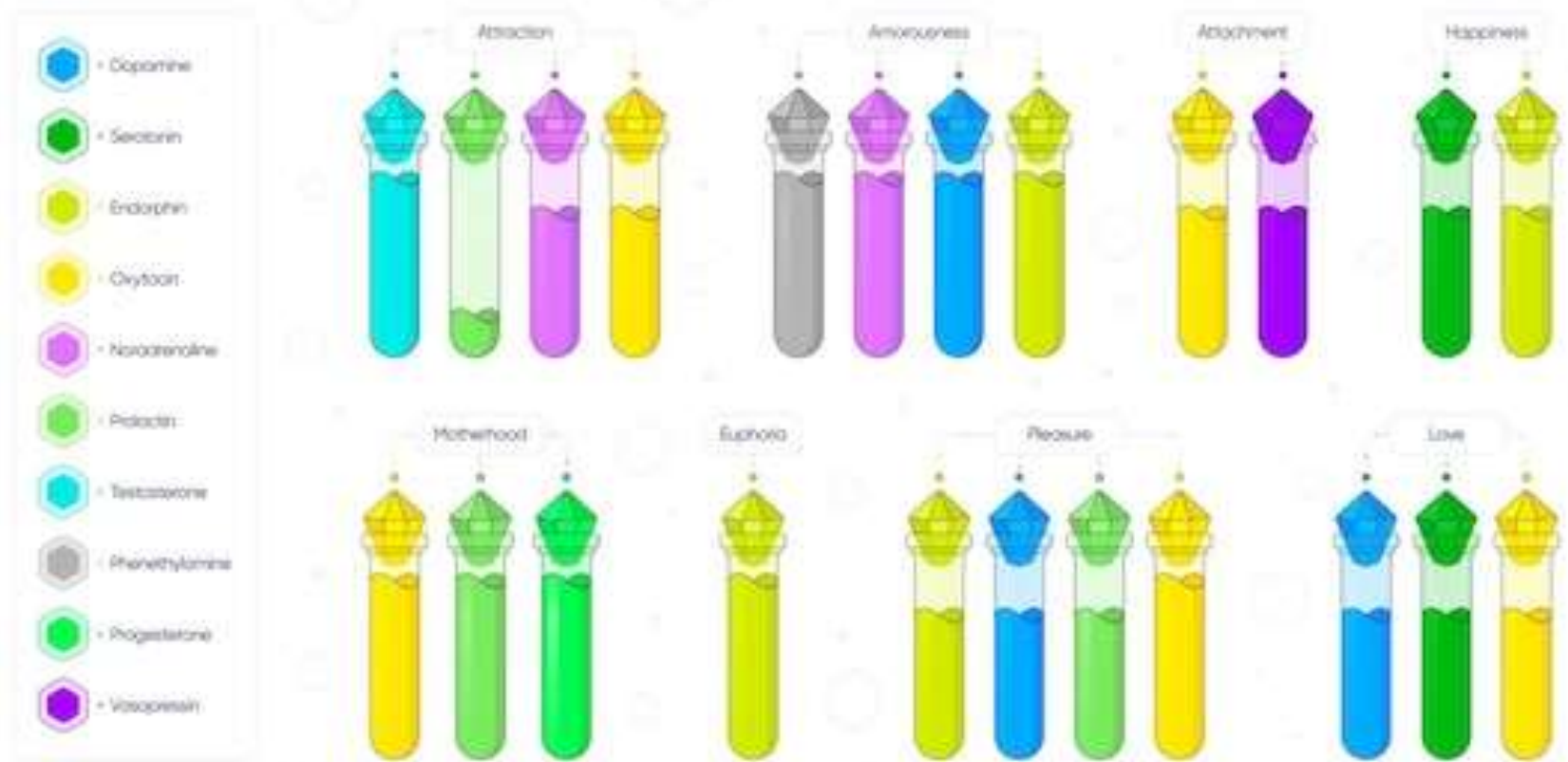
Conoscere le emozioni



Capire le emozioni



THE CHEMISTRY OF EMOTIONS CREATED BY HORMONES

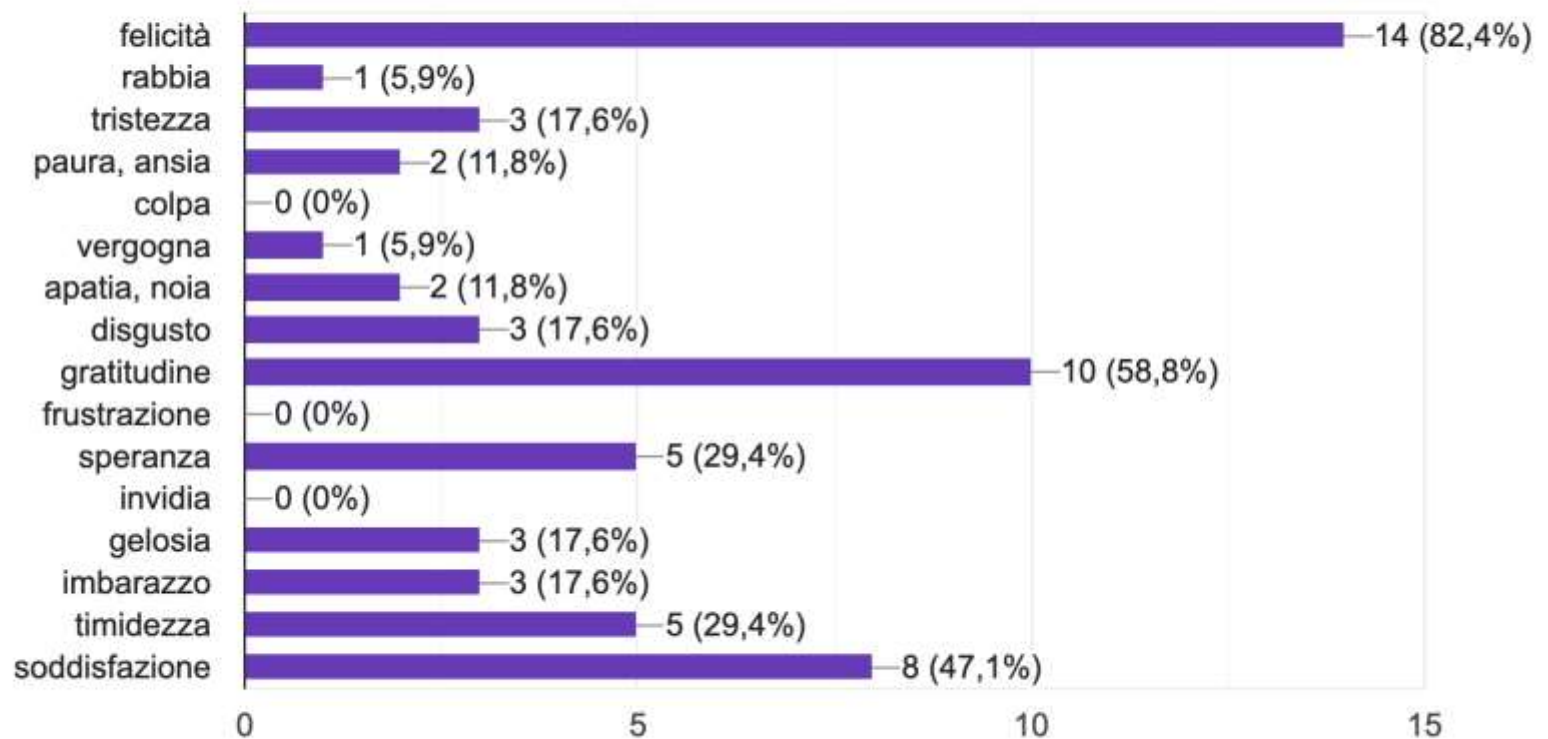


2. LE EMOZIONI DIFFICILI

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

11. Quali sono le emozioni più facili per te? (cioè che riesci meglio a accettarle e a gestirle) - più di una risposta è possibile

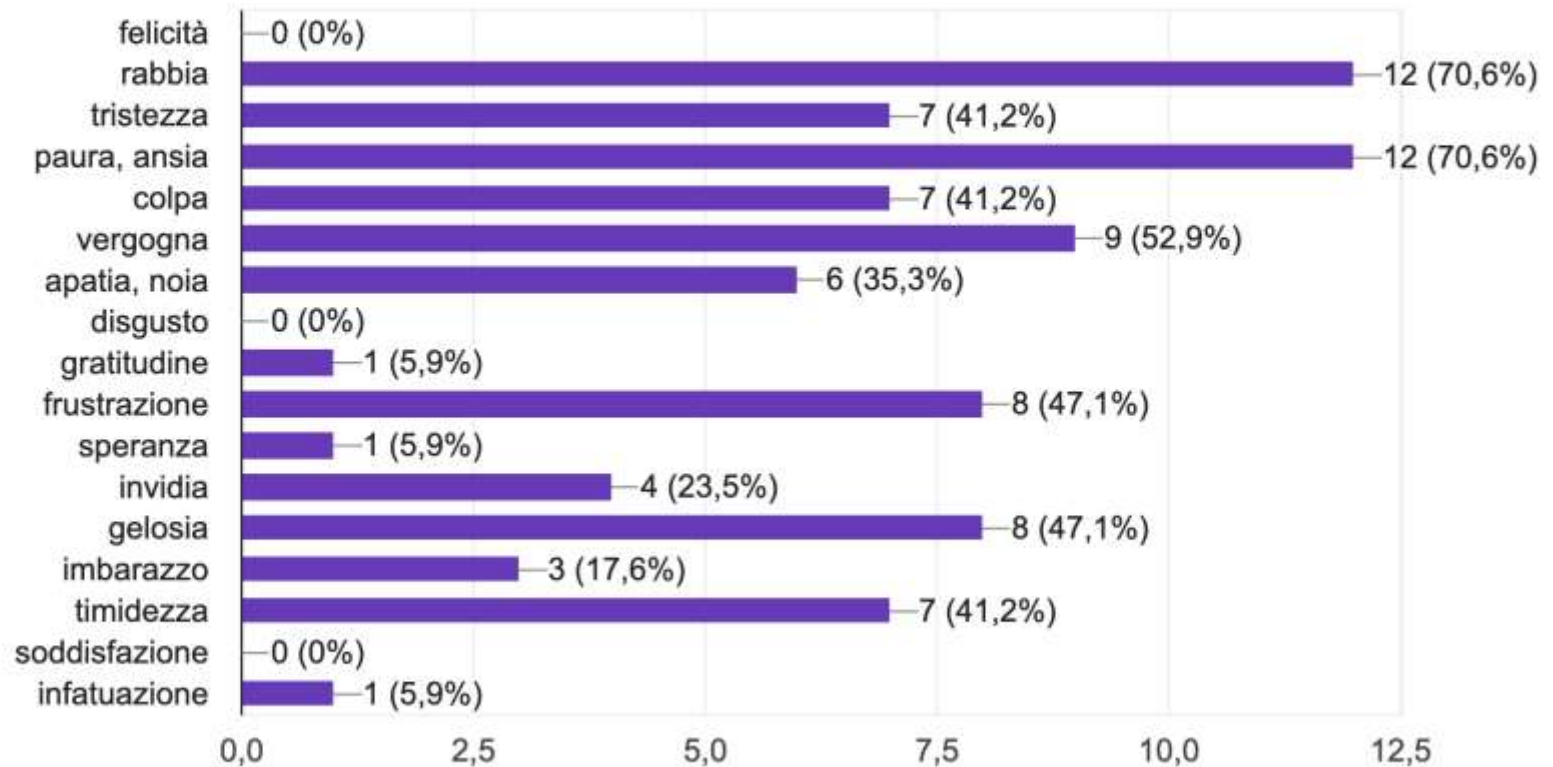
17 risposte



Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

10. Quali sono le emozioni più difficili per te? (cioè che fai fatica a accettarle e a gestirle) - - più di una risposta è possibile

17 risposte



Psicantria live

“Da paura”

<https://www.youtube.com/watch?v=FoA7pbjMCno>

“Odiare”

<https://www.youtube.com/watch?v=uuYfwel5lcw>

Usa il QR

Scrivi le parole che ti colpiscono in «Da paura» e «Odiare»



DA PAURA - quali parole ti hanno colpito in questa canzone?

86 responses



Canzone «da paura» Spiega perché ti hanno colpito quelle parole

- Perché la forza e l'amore vanno oltre la paura
- Mi ha colpito perché secondo me, sta tutto nella testa, nella mente
- perché il tamburo è un'ottima similitudine al battito cardiaco accelerato
- perché dopo la notte scura arriva il giorno
- Perché è difficile lasciare andare la paura
- perché la paura è brutta
- perché crea un insieme di emozioni tra di loro ancora più distanti che destabilizzano
- Perché la paura è uno strumento necessario per la sopravvivenza
- Perché ci si può rappresentare, molte volte siamo solo annebbiati da questo stato mentale, da qualcosa che non esiste.
- perché la paura se non affrontata può "mangiarti", dissolvendo la tua anima
- Aspettative Perché sento la pressione di dover essere sempre la miglior parte di me e io ho il dovere di fare del mio meglio per far sì che ciò avvenga.
- Perché fragilità esprime come ognuno di noi è realmente
- com'è facile odiare
- Paura
- amare è più difficile perché ti metti in gioco. Odiare è ignoranza, è semplice.
- Perché la paura fa davvero paura
- spesso siamo noi più forti della paura
- il leone perché da un'immagine alla paura
- Mi ha colpito "deludere le aspettative" perché credo che la preoccupazione più grande nel scegliere l'università sia il pensiero degli altri
- mi ha colpito perché molte volte mi sento una fallita, mi sento un errore. mi sembra di correre e cadere nel vuoto, mi sembra di non essere veramente felice
- perché la paura fa davvero paura
- mi ha colpito perché penso che il dolore e la paura siano da far volare via, da lasciare andare per stare bene
- "di ammalarti e morire" perché nella costante paura di morire alla fine non vivi più
- mi ha colpito ammaestrare perché è difficile abbattere la paura senza amore e senza volerla provare
- È bella la sensazione che si prova quando si riesce a superare lo scoglio che creano le paure
- perché questa parola è più grande di quanto sembri. abbiamo noi il controllo della nostra mente
- Perché fallire è una cosa che spaventa
- noi possiamo superarla
- Mi difende

ODIARE - quali parole ti hanno colpito in questa canzone?

25 responses



Canzone «odiare» Spiega perché ti hanno colpito quelle parole

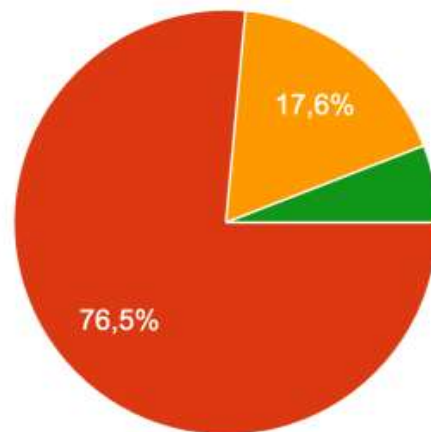
- L'odio ha molte forme ma nessuna di queste va bene
- Molte volte le persone odiano per moda, lo prendono come un passatempo ma non si rendono conto della gravità.
- Facile: Perché io l'odio credo di non averlo mai veramente provato quindi mi stupisce come posso essere naturale per altre persone
- Sembra così naturale perché le cose più facili sembrano sempre le più giuste
- L'odio é come un virus, molte persone stando con persone piene d'odio possono essere contagiate
- se stessi e gli altri magari senza motivo
- l'odio è la via più facile da prendere di fronte alle difficoltà di confronto che ci pone la vita
- all'odio io reagisco sempre con un cenno di risata chi odia una persona perché è “diversa” é perché è una persona ignorante
- L'odio chiama odio
- Tutti i treni che hai perso: perché spesso lasciamo andare le opportunità e poi ce ne pentiamo
- Odiare è sicuramente più facile di amare
- l'odio genera odio, chi odia per un etnia un orientamento sessuale o altro é perché odia se stesso odia la vita
- La via della pace è impervia e piena di ostacoli
- odiare è la cosa più facile da fare mentre amare è la cosa più difficile che possa esserci
- odiare una bandiera, un'etnia: perché spesso la guerra nasce non per l'odio verso il singolo, ma per l'odio verso un popolo come concetto astratto, senza sapere il perché
- perché è vero che è più facile odiare, bisogna essere in pace con se stessi per amare, e bisogna essere delle persone pure
- si sceglie di odiare perché amare è complicato
- Odiare chi ti accoglie è l'odio peggiore, mancanza di riconoscenza
- Se si nasce in un ambiente tossico è difficile conoscere altre realtà, quelle 'giuste'.
- È facile odiare, ed è difficile non odiare
- odiare la felicità é l'odio più letale

3. GESTIRE LE EMOZIONI DIFFICILI

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

12. Quando provi emozioni difficili, come reagisci?

17 risposte

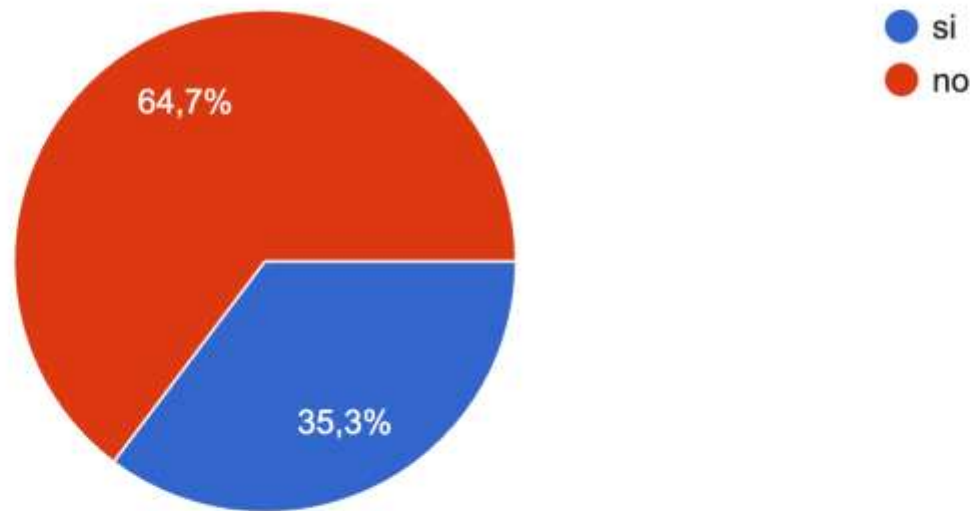


- Non sento emozioni difficili
- Le sento ma poi le ignoro e cerco di distrarmi
- Le sento e cerco di accettarle e gestirle
- le sento tutte molto intensamente e mi faccio travolgere da esse

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

13. Pensi che il tuo modo di gestire le emozioni difficili sia efficace?

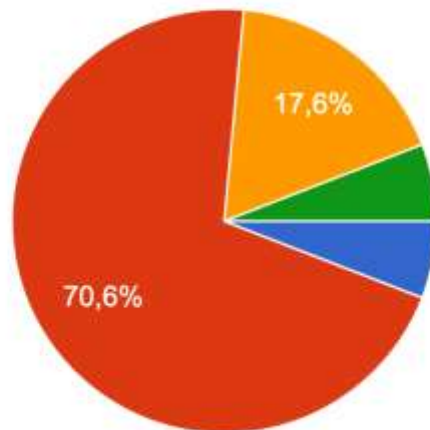
17 risposte



Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

14. Conosci strategie di gestione delle emozioni (es. respirazione consapevole, dialogo interiore positivo, mindfulness ecc)?

17 risposte



- No, non ne ho mai sentito parlare
- Sì, ma non le utilizzo
- Sì, e le utilizzo
- non sono esperta però ne ho sentito parlare e vorrei davvero provare ad iniziare queste tecniche perchè penso sia molto molto utili

Aggiungi quello che vuoi

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

- Vorrei imparare a gestire determinate emozioni prima che possano causare eventi negativi
- vorrei superare la paura di dire che non si sta bene
- spero che questo incontro mi aiuterà a saperne di più dell'argomento
- Non sono mai stata giudicata per le mie difficoltà nella mia salute mentale perché solo le persone a me strette le conoscono.
- consigli su come vivere al meglio il presente
- Vorrei che si parlasse della difficoltà che una persona affronta quando deve ammettere di avere un disagio
- Ho segnato che “ho difficoltà nella mia salute mentale”, non faccio riferimento ad una patologia, ma ho sofferto in passato di attacchi d'ansia. Non li ho da tempo, ma mi sembrava un esempio calzante
- darete consigli?
- Da questo questionario l'incontro sembra essere interessante. A casa ho una situazione di disturbo mentale da quasi 10 anni ed è diventata ingestibile quindi credo che mi possa essere utile questo incontro
- è importante non aver paura di cominciare le proprie emozioni
- vorrei si affrontasse l'argomento della gestione dell'ansia e della responsabilità dei sentimenti più profondi

Psicantria live

- “la vergogna”

<https://www.youtube.com/watch?v=8aHNtEzZVyU>

- “che rabbia”

<https://www.youtube.com/watch?v=J4VNQi4m95I>

Usa il QR

Scrivi le parole che ti colpiscono in «Da paura» e «Odiare»



LA VERGOGNA - quali parole ti hanno colpito in questa canzone?

80 responses



Canzone «La vergogna»:

Spiega perché ti hanno colpito quelle parole

- mito della perfezione
- La vergogna è solo un momento, non la tua essenza
- Il giudizio degli altri diventa un giudizio mio verso me stessa e un'insicurezza
- mito della perfezione. è un controsenso: cerchiamo sempre di essere "perfetti" pur essendo consapevoli che la perfezione non esiste
- Un semplice sguardo può esprimere ciò che non possono fare le parole e ciò ci destabilizza
- sono sempre convinta che devo essere perfetta perché così gli altri mi amano di più, ma non tanto l'estetica e la questione dei social, ma proprio essere perfetta in tutti gli ambiti un po' ammirare
- La peggior vergogna è vergognarsi
- è un momento in cui ti isoli
- Sbattitene che tanto mica t'ammazzano
- capita che la vergogna ci possa definire in base a ciò che vediamo e pensiamo
- Mi convinco che il giudizio degli altri non mi interessi ma in realtà sono sempre alla ricerca di approvazione di essere migliore degli altri
- Perché voglio sempre essere superiore agli altri? Ma lo riconosco e non 'sottometto' mai gli altri però sento questo sentimento
- Sono su una montagna russa che mi porta su lascia cadere, il tamburo del cuore rallenta solo con piante di magiche sfere e poi mi trovo a volare via: cado dall'altalena della vita, che vedo PT.1
- perché mi ci vedo molto, provo spesso vergogna
- perché la vergogna, a volte ti fa nascondere la parte migliore di te, per paura che sia sbagliata
- paragonarmi sempre con gli altri e vedermi sbagliata, tutti hanno un fisico, una vita, migliori dei miei
- ho scritto perfezione degli illusi perché solo loro credono che esista veramente. coloro che non riescono a vivere nel disordine la ricercano
- Mi concedo di stonare perché è umano sbagliare
- la vergogna è non godersi la vita, sii te stesso e non pensare agli altri
- Molte volte si dà più importanza a quello che pensano gli altri e si crede sia la verità
- perché gli occhi giudicano chiunque, è difficile capire che è sbagliato
- la vergogna può sembrare una ferita se ci si confronta con gli altri
- la vergogna è non godersi a pieno la vita e non apprezzare i momenti più speciali, sii te stesso
- Vorrei scomparire perché è la cosa più semplice non affrontare i problemi
- la vergogna può anche essere maestra, molte azioni della mia vita non le ripeterei ma questo solo grazie alla vergogna che ho provato
-

Canzone «Odiare»:

Spiega perché ti hanno colpito quelle parole

- È più facile arrabbiarsi che mostrarsi deboli, non tanto dagli altri ma proprio da te stesso
- prende il sopravvento facilmente e non se ne va più
- Perché è difficile fermarsi e sapere qual'è il giusto modo di agire
- perché la rabbia a volte nasce da un forte disagio verso se stessi
- Rabbia sana perché provare dolore è una fonte di guarigione delle volte e arrabbiarsi può essere un'uscita di emergenza dalla situazione che vivi in quel momento
- arrabbiarsi è la fragilità più grande, quando si è arrabbiati non si ragiona razionalmente, quindi è una debolezza
- la rabbia a volte è come un velo calato sui nostri occhi: non riusciamo a vedere al di là da questa le nostre reali emozioni
- Non reprimere la rabbia, ma non lasciare che ti controlli, impara a danzare con essa
- rabbia per non essere capita e per non farmi capire
- Ho perso la voglia di affrontare la teistezza
- CHE RABBIA CHE HO!! HO SEMPRE RABBIA
- che rabbia essere arrabbiati
- Tristezza non riconosciuta: perché spesso la sofferenza si trasforma in rabbia verso gli altri
- Perché certe volte la tristezza viene sottovalutata dagli altri ciò che ti ferisce non è uguale per tutti
- molte volte mi sento arrabbiata con me stessa e mi accuso per non aver raggiunto un obiettivo e mi dà fastidio farmi vedere debole
- per molto tempo sono stata arrabbiata con la mia famiglia con Dio solo per il fatto di essere nata e non avere avuto la possibilità di essere felice
- Fai come maestro shifu... Inspira... Pace Interiore
- Non sente ragioni perché è come un fiume in piena quando straripa è difficile bloccarlo
- Ho perso la voglia di affrontare la tristezza, quindi mostrarsi forti e irascibile è più semplice
- A volte quando ci rimango male per qualcosa mi capita di arrabbiarmi con me stessa o con gli altri
- È l'unico sentimento che non ho ancora dominato
- benvenuta rabbia vecchia amica

Capire la rabbia

- Cosa la provoca?
- Come la esprimi?
- Dove la senti nel corpo?
- Con quali pensieri?
- Ci sono altre emozioni con la rabbia?

IL VULCANO DELLA RABBIA

SE LA RABBIA NON VIENE
CONTROLLATA
PUÒ ESPLODERE IN VIOLENZA

RABBIA

La rabbia non e'
un'emozione positiva
o negativa.
Tuttavia puo' essere
una emozione
spiacevole

Come la lava di un vulcano
che costruisce le isole,
la rabbia ci indica che
c'è qualcosa che non va
per il verso giusto



La rabbia a volte può essere un'emozione secondaria che segnala che stiamo trascurando altre emozioni. È importante affrontare la nostra rabbia per capire cosa si cela dietro ad essa. Queste sono alcune delle emozioni più frequenti che si nascondono dietro alla rabbia.

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

12. Quando provi emozioni difficili, come reagisci?

17 risposte



Strategie di gestione delle emozioni che non funzionano



Fight

Combattere le emozioni,
odiare ciò che si prova



Flight

Evitare le emozioni difficili in tutti i modi



Freeze

«congelarsi»
per non sentire
le emozioni difficili

1. FIGHT ⚡

(lottare contro le emozioni difficili)

ESEMPI DI ATTACCO ALLE EMOZIONI

- ⚡ **Auto-giudizio e autocritica** → *"Sono sbagliato per sentirmi così", "Non dovrei avere paura» «Dovrei essere più forte»*
- ⚡ **Forzarsi a stare bene** → costringersi a sembrare sereni.
- ⚡ **Cercare di eliminare l'emozione** → Vedere l'emozione come un problema da risolvere e non come un segnale da ascoltare.
- ⚡ **Vergognarsi per ciò che si prova**

2. FLIGHT

(evitare le emozioni difficili)

ESEMPI DI EVITAMENTO

-  **Rimuginio** → Pensare continuamente al problema senza agire.
-  **Sostanze** → Alcol, droghe o farmaci per anestetizzare le emozioni.
-  **Shopping compulsivo** → Acquisti impulsivi per distrarsi o sentirsi meglio.
-  **Seduzione e relazioni superficiali** → Ricerca continua di attenzioni per evitare il vuoto interiore.
-  **Uso eccessivo di social e tecnologia** → Navigare senza scopo per sfuggire alla realtà.
-  **Gaming eccessivo** → Immersione nei videogiochi per evitare problemi reali.
-  **Cibo emotivo** → Mangiare senza fame per placare ansia o tristezza.
-  **Sfogare la frustrazione sugli altri** → Irritarsi facilmente, rispondere male, discutere per sfuggire alle proprie emozioni

 Quali di queste strategie hai usato o visto usare?

Cos'è il rimuginio?

convizione di base

"Se temo che possa accadere qualcosa di pericoloso o dannoso, allora devo pensarci continuamente.

È giusto che io sia agitato e sconvolto al pensiero delle eventuali conseguenze, perché in questo modo posso controllarle meglio.»

Ma è davvero così?

O questo modo di pensare mi tiene bloccato?

◆ Il rimuginio è un meccanismo di **evitamento mentale**, che ci fa credere di poter risolvere un problema solo continuando a pensarci.

◆ Tuttavia, **più rimuginiamo, più aumentiamo ansia e stress**, senza trovare una vera soluzione.

Esempi di rimuginio

- ◆ **pensare troppo al passato:** Fissarsi su errori o eventi già accaduti.
- ◆ **pensare troppo al futuro:** Fantasticare su scenari catastrofici.
- ◆ **Cercare una via di fuga:** Pensare a lasciare il lavoro o una relazione senza affrontare il problema.
- ◆ **Autocolpevolizzarsi:** Ripetersi *"È colpa mia"* o *"Se solo io avessi fatto diversamente..."*.
- ◆ **Incolpare gli altri:** *se lui avesse fatto questo...è tutto solo colpa sua*
- ◆ **Analizzarsi all'eccesso:** Cercare ossessivamente di capire **"perché sono così"**.
- ◆ **Analizzare gli altri:** Cercare di spiegare il comportamento degli altri senza azioni concrete.

FUSIONE CON LA PROPRIA MENTE

3. FREEZE ❓

(anestetizzarsi)

❓ ESEMPI DI CONGELAMENTO EMOTIVO

😐 **Distacco emotivo** → Sentirsi "numb" (intorpiditi), come se le emozioni non ci toccassero.

📺 **perdersi nello schermo** → serie TV, Instagram, TikTok

😓 **Sonnolenza o letargia** → Dormire troppo

🧘♂️❓ **Evitare il contatto umano** → Isolarsi dagli altri

🔄 **Routine rigida e meccanica** → Seguire schemi fissi

📊✍️ **Razionalizzazione eccessiva** → Analizzare tutto in modo logico per non coinvolgere le emozioni.

❓ **Dissociazione** → Sentirsi come se si stesse guardando la propria vita "dall'esterno".

Strategie di gestione delle emozioni **che funzionano**

- **ACCETTARE**

https://youtu.be/IlimKkjNjEg?si=UNm_nQy7LNyL7P1D

La storia di Anna e dei dirottatori della mente

poesia di accettazione delle emozioni difficili

La locanda (Gialāl ad-Dīn Rūmī)

*L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.*

*Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,
come un visitatore inatteso.*

*Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che devasta violenta la casa
spogliandola di tutto il mobilio,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:
potrebbe darsi che ti stia liberando
in vista di nuovi piaceri.*

*Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta ridendo,
e invitali a entrare.*

*Sii grato per tutto quel che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata
come guida dell'aldilà.*

Strategie di gestione delle emozioni **che funzionano**

SELF COMPASSION

Rivolgiti su te stesso uno **sguardo benevolo e accettante**



*Sii gentile con te stesso
Non è stato facile
Hai fatto il meglio che potevi*

ESERCIZIO della mente autocompassionevole

La lettera dell'amico saggio



- pensa ad un **amico immaginario** che ti ama, ti accetta, è gentile e compassionevole con te.
- Immagina che questo amico conosca tutti i tuoi punti di forza e tutte le tue debolezze
- Nella sua grande saggezza questo amico comprende che le tue inadeguatezze sono connesse a tante cose che non hai scelto: i tuoi geni, la tua famiglia, le circostanze della vita, cose che sono fuori dal tuo controllo.
- **Scrivi a te stesso dalla prospettiva di questo amico immaginario**
- **infondi** la tua lettera con un forte senso di **accettazione, gentilezza, premura** e desiderio per la tua **felicità**.
- Poi rileggi la lettera. Senti la compassione scorrere dentro te, **ti calma** e ti rassicura come un vento leggero in una calda giornata d'estate.

Strategie di gestione delle emozioni **che funzionano**

1. Capire come funziona la nostra mente

A la situazione → **B i pensieri** → C le conseguenze (es: ansia)

B sono i pensieri errati che la nostra mente produce continuamente

- **Pensieri automatici:** *«Ecco, ora sbaglio»*
- **Credenze:** *«Sono il solito disastro»*
- **Distorsioni:**
 - **catastrofismo:** *«Andrà tutto male», «Mi dimenticherò tutto», «Andrò in panico», «Ho sbagliato e ormai ho rovinato l'orale»*
 - **negativismo:** *«Ho fatto solo errori»*
 - **generalizzazione:** *«lo sono sempre ... mai ... »*
 - **lettura della mente:** *«la prof sta pensando che ...»*
 - **terribilismo:** *«Avere l'ansia è terribile», «Ho l'ansia, che ansia!», «Fare un errore davanti a tutti è terribile»*

cosa fare? Non credere ai nostri pensieri

METTERE IN DISCUSSIONE i pensieri errati con la domanda:
«Ma è proprio vero?»

E poi SOSTITUIRE CON PENSIERI RAZIONALI:

Pensiero «Non sono capace» → **«Ma è proprio vero?»**

NO! «Non sono ancora capace», «altre volte sono stato capace di superare le difficoltà»

Pensiero «Ho sbagliato, ormai ho rovinato tutto» → **«Ma è proprio vero?»**

NO «Ho fatto un errore ma posso ancora fare bene»

Pensiero «devo essere perfetto» → **«Ma è proprio vero?» NO** «faccio del mio meglio»

Laboratorio creativo

Immagina una canzone che ancora non c'è sul
tema della salute mentale

scrivi una o più frasi del testo.



Le parole delle vostre canzoni

- Nella mente oscura, i pensieri si intrecciano, un labirinto senza uscita, dove il respiro si fa fiato. Ogni passo è pesante, ogni sogno si frantuma, cercando la luce, ma il buio tutto inghiotte.
- La testa fa male, non so cosa penso, a volte mi sento perso, come se non esistessi. Tutti dicono che va bene, ma io non ci credo, ho paura di parlare, paura di stare da solo.
- cerco la luce in fondo al tunnel ma senza speranza mi ritrovo
- la vita é difficile ma con la paura impossibile da vivere
- Non sento niente, sembro trasparente, come vaga la mia mente
- in compagnia nasce l'inadeguatezza di quando sei entusiasta e ti dicono "abbassa la voce, sei imbarazzante" poi ti zittisci e chiedono "sei offesa?"
- La sensazione di vuoto che si sente quando si è tristi in mezzo alla gente. Dovrebbero essere amici, dovresti stare bene con loro ma la solitudine ti logora dentro e fingi di essere felice
- Un muro tra me e gli altri, sembra indistruttibile. Io urlo, scalcio, cerco di farmi capire. Dall'altra parte solo porte chiuse. Non so come fare
- Amare la persona giusta fa uscire il meglio di te stesso. Solo così imparerai ad accettare la parte più irrazionale di te stesso
- Sono lì seduto da ore, e penso. Mi distraigo e divago...Finisco per perdermi nei miei infiniti pensieri, ritrovandomi in una dimensione parallela: è profondamente cupa e oscura, mi dice che non ce la
- Decidophobia: Nella vita sei costretto a prendere delle decisioni, ma nessuno ti regala delle certezze. Questo ti porta timori: paura di sbagliare, fallire, pentirtene e ricevere "sentenze".
- farò mai, che non realizzerò mai il mio sogno e che non diventerò mai chi voglio essere.
- Decidofobia: paura della scelta

Le parole delle vostre canzoni

- amati amarsi significa anche accettare i tuoi sbagli, accettare di non essere perfetto accoglit, abbracciati non diventare il tuo nemico trattati come il tuo migliore amico
- sei abbastanza non perderti nella stanza vai oltre la sostanza fallo con costanza.
- Smiling depression sembra la soluzione Trattengo il respiro e fermo la lacrimazione Mi sento piena di vita ma al contempo povero di vita.
- Talvolta mi sento come se fossi chiuso in una bolla, mentre parlo con le persone. Ascolto, rispondo e “fingo” che mi faccia piacere. La verità è che mi trattengo, dal desiderio di scappare.
- È una tempesta dentro me, urla e sbatte senza perché. Provo a fermarla, ma non si spegne, questa rabbia mi appartiene.
- bisogna imparare ad amare se stessi per raggiungere i propri successi
- Vorresti correre Ma le gambe cedono Vorresti gridare Ma la voce si spezza Vorresti piangere Ma le lacrime Vorresti dimenticare Ma dimenticare è un lusso Vorresti vivere nell'oblio Ma l'oblio è un abisso
- (1) Ogni specchio riflette un'ombra, ogni voce dentro me sussurra “Non sei abbastanza, non brilli mai, sei solo un passo indietro ormai”
- (2) Ma io corro, anche se fa male, anche se il cielo cade, io provo a volare. Anche se il mondo dice “Non sei niente”, io grido forte: “Sono qui, presente!”
- io quello che sento non lo comprendo crollo in difficoltà, solo se da solo mi guardi ridendo forse stai mentendo sorridendo fuori mentre dentro muoio
- PT.2 cado dall'altalena della vita, che vedo scivo

Psicantria live

- **Il coraggio**

<https://www.youtube.com/watch?v=l3gsABrEZVc>

- **Canzone gentile**

<https://www.youtube.com/watch?v=SurnNpbIJKs>

- **Gratitudine**

<https://www.youtube.com/watch?v=Apxm-BzlyHo>

Materiale extra

LA SALUTE MENTALE

1. Cos'è per te la salute mentale?

- é un **diritto**
- Essere in salute non solo fisicamente, ma anche emotivamente. In più talvolta **se non viene protetta la salute mentale può sfociare in vere e proprie patologie, oltre che in un semplice malessere emotivo.**
- Stare bene **con sé stessi**
- stare bene **con se stessi e gli altri**
- è stare bene con se stessi e saper relazionarsi con gli altri
- stare bene con se stessi, **trovare il proprio io**
- È stare bene con sè stessi, **non avere nessuna vocina in testa che fa stare male**
- per me la salute mentale è **essere in pace con i propri pensieri** per poter raggiungere un equilibrio emotivo e psicologico e per poter al 100% **sicuri di noi stessi**
- Il benessere, **la libertà di autodeterminarsi privi di vincoli auto-posti dalla psiche**

1. Cos'è per te la salute mentale?

- Il **benessere** psicologico e mentale di una persona
 - è uno stato di benessere emotivo e psicologico
 - Per me la salute mentale è uno stato di benessere del soggetto
 - Benessere psicologico
-
- Una fondamenta **necessaria** per star bene
 - è un fattore **importantissimo** per vivere ogni giorno
-
- significa raggiungere uno stato di equilibrio interiore ed esteriore **con se stessi** che ti fa stare bene
-
- Una condizione per cui una persona riesce a vivere **senza ansia o paura costante**

LA TUA SALUTE MENTALE È PIÙ IMPORTANTE DI QUESTE COSE



2. Puoi fare un esempio di difficoltà nella salute mentale?

- manca di autostima
 - Difficoltà in ambito sociale-relazionale
 - il confronto
 - Non riuscire ad esprimere il proprio malessere
 - Difficoltà nel relazionarsi con le altre persone
 - Vivere la propria vita senza riuscire a fare nulla per migliorarla
-
- non riuscire a gestire l'ansia
 - Ansia
 - Ansia
 - stress, ansia e imprevisti nella vita
 - Depressione

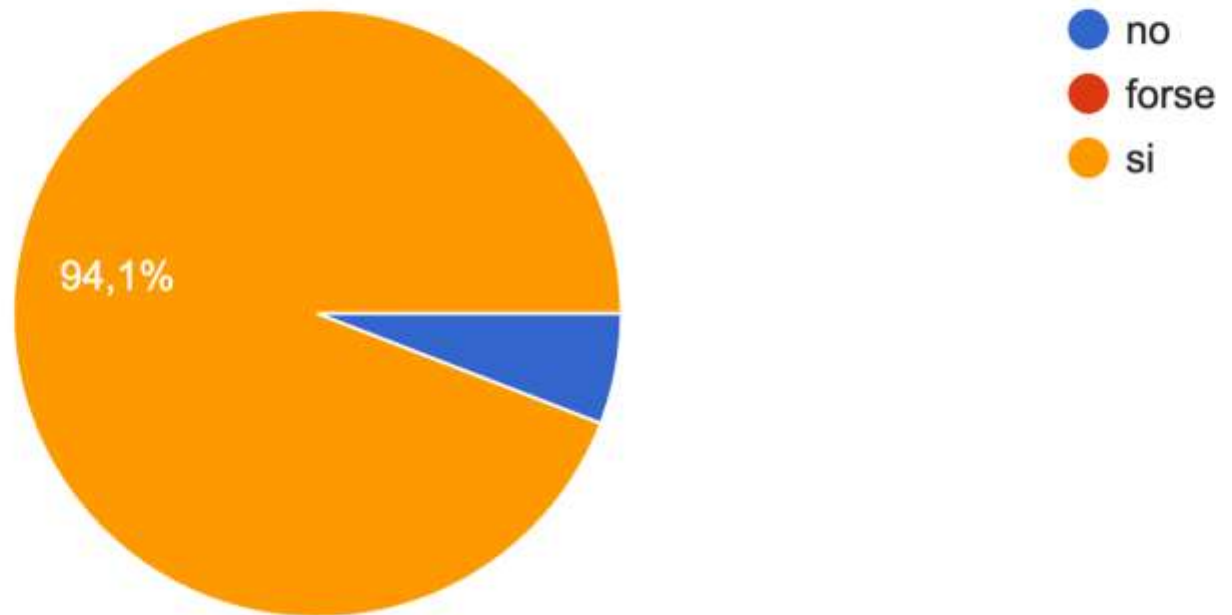
2. Puoi fare un esempio di difficoltà nella salute mentale?

- abuso di sostanze
- disturbi alimentari
- disturbi della personalità, depressione, disordini alimentari ecc
- Depressione, ansia, bipolarismo, schizofrenia, DOC, disturbi alimentari, disturbo post traumatico
- depressione
- Le malattie degenerative

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

3. avere una buona salute mentale è importante?

17 risposte



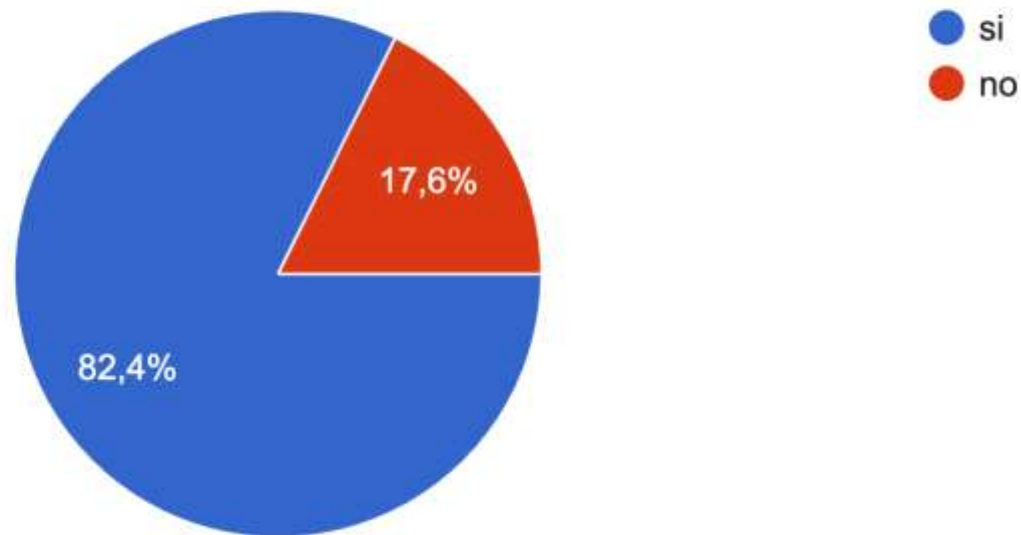
4. perchè?

- perché ti permette di **stare bene** con te stesso e con gli altri
- senza una buona salute mentale è difficile stare bene
- per stare bene con se stessi e con gli altri
- Perché essendo uno stato di benessere l'individuo sta bene con sé stesso e con le persone che gli stanno attorno
- Perché **influenza lo stato fisico**
- Ci permette di **provare in maniera naturale e libera le emozioni, permettendo di viverle appieno e poterle riconoscere**
- perché è la base per poter star bene con noi stessi e ci fa **godere a pieno** di ogni singolo momento della nostra vita
- **Perché vale tanto quanto la salute fisica**
- se hai una buona salute di conseguenza stai bene anche fisicamente, nelle relazioni con altre persone, hai migliori prestazioni scolastiche e sportive.
- Perché se non si ha una buona salute ci si ritrova in difficoltà in ogni aspetto della propria vita: relazione con gli altri, hobby, studio, lavoro...
- riesci a vivere a pieno la vita
- Perché influisce su ogni aspetto della vita
- perché senza non si può avvicinarsi alla felicità
- poter vivere al meglio
- perchè se la mente non funziona non funziona nemmeno il resto
- perché permette di vivere meglio la nostra vita tutti i giorni e ci rende più liberi e sicuri di noi stessi
- Perché, come detto prima, salute mentale vuol dire stare bene con sé stessi

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

5. Sai indicare alcuni comportamenti che possono aiutare a migliorare la salute menta

17 risposte



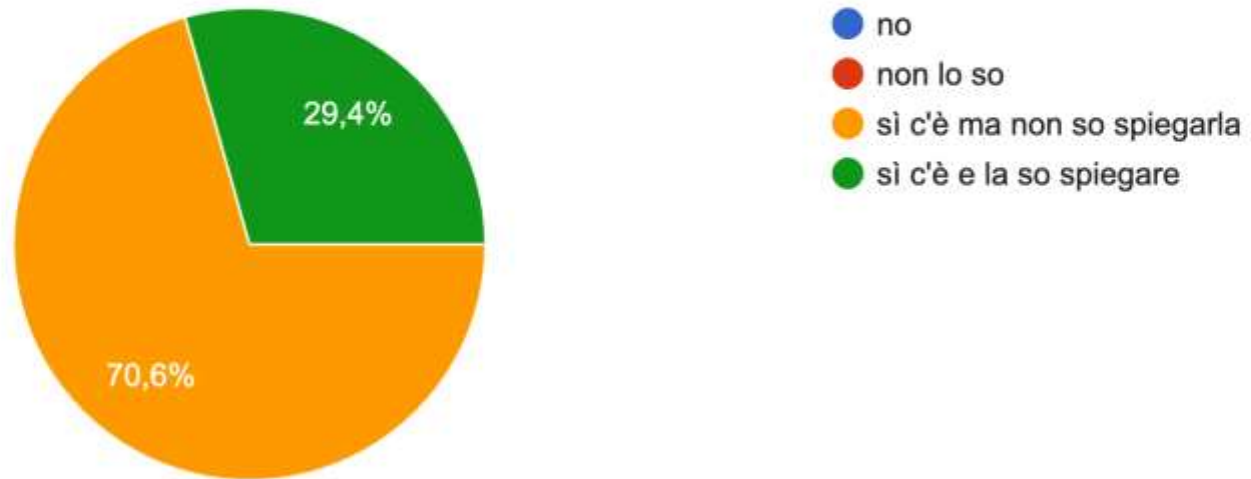
6. se hai scelto SI' alla domanda 5, puoi fare almeno un esempio di questi comportamenti?

- praticare **attività di svago**, dare priorità al **sonno o riposo**, restare in contatto con chi ci fa stare bene, cercare di eliminare le cose negative dalla nostra vita e **mantenere una visione positiva**
- avere una routine e rispettarla
- **alimentazione equilibrata e sonno**
- Andare dallo **psicologo**
- Rivolgersi a **figure esperte** in caso di particolari situazioni traumatiche
- psicologi o **tecniche di meditazione**
- **Meditazione**, parlare con **esperti**,...
- dedicarsi del tempo per sé stessi, adottare uno **stile di vita sano**, seguire degli hobby, vedere uno **psicologo**.
- Prendersi del tempo per ragionare sul proprio stato d'animo, consultare uno psicologo, impegnarsi senza però superare i propri limiti
- fare ciò che fa star bene
- Parlarne con un **esperto**
- prendersi **cura di se stessi**, fare sport, stare **con chi ci vuole bene**
- trovare **un equilibrio**, dedicare il giusto tempo a se stessi, alle proprie emozioni e alle proprie passioni. analizzare quello che ci accade e elaborare le nostre sensazioni e infine mantenere rapporti sani con le persone che ci circondano
- **Non farsi condizionare da giudizi altrui o risultati momentaneamente deludenti**

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

7. secondo te c'è differenza tra avere un DISAGIO mentale e un DISTURBO mentale?

17 risposte



7A. se sai spiegarla scrivila qui

- penso che un **disturbo venga diagnosticato** al contrario del disagio
- Il **disturbo è certificato** e spesso è necessario assumere farmaci
- **disagio mentale significa non stare bene** mentalmente per motivi incompresi mentre **disturbo mentale è sempre un disagio che viene diagnosticato e curato da specialisti.**
- Parlando di “disturbo mentale” si fa riferimento ad una **patologia**, parlando di “**disagio mentale**” ad una **sofferenza** che può essere causata da stress, da un periodo difficile della propria vita, da relazioni disfunzionali...
- La differenza sta nella **gravità e durata** del problema. Un disagio mentale é temporaneo mentre un disturbo é una **condizione grave e duratura** che influenza pensieri, comportamenti ed emozioni
- un disagio può essere qualcosa di breve o “facilmente risolvibile”, mentre **il disturbo ha bisogno di un percorso più lungo, a volte dei farmaci e non sempre è risolvibile**

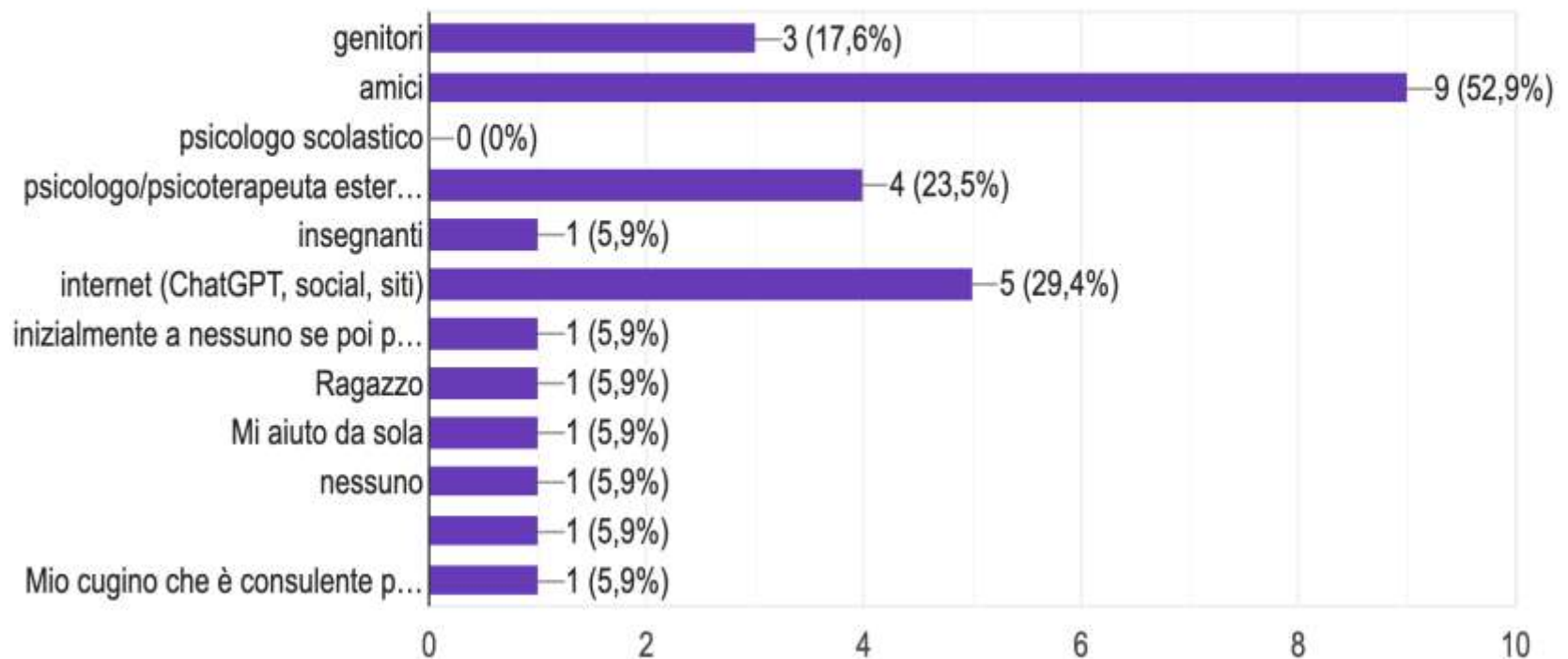
8. secondo te è importante saper riconoscere i segnali di un problema di salute mentale?

- Si (tutti)

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

16. a chi ti rivolgeresti se ti sentissi sopraffatto/a da un'emozione o situazione?

17 risposte



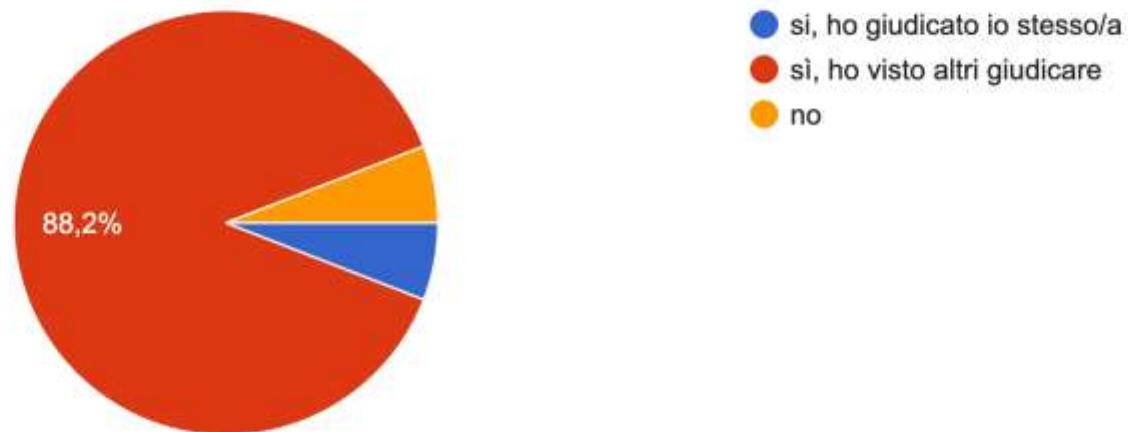


LO STIGMA

Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

17. hai mai giudicato o hai mai visto altri giudicare una persona con difficoltà di salute mentale?

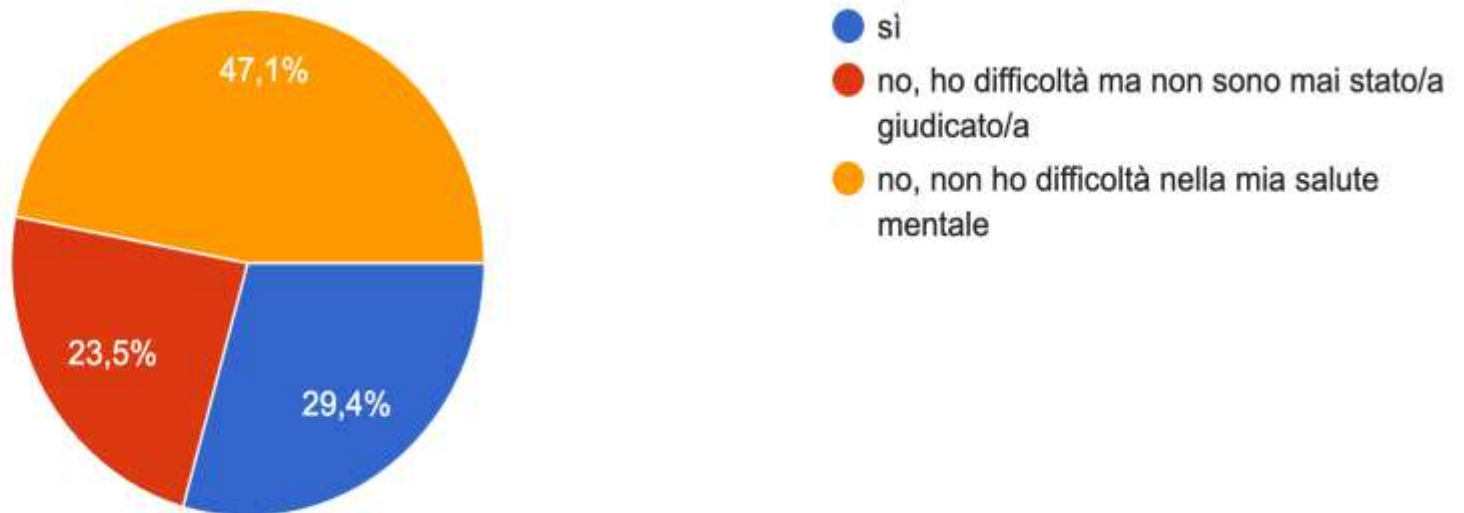
17 risposte



Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

18. sei mai stato/a giudicato/a a causa di difficoltà nella tua salute mentale?

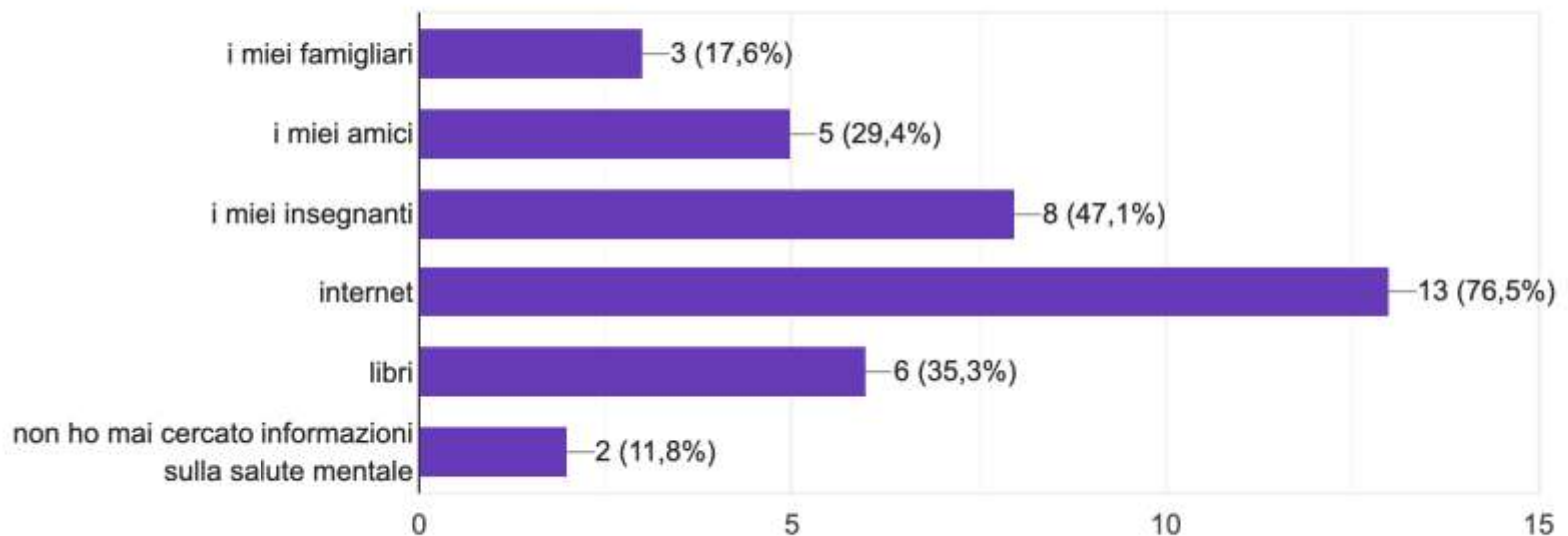
17 risposte



Risultati dal questionario 1 prima dell'incontro

19. da chi hai ricevuto informazioni sulla salute mentale? (più di una risposta è possibile)

17 risposte



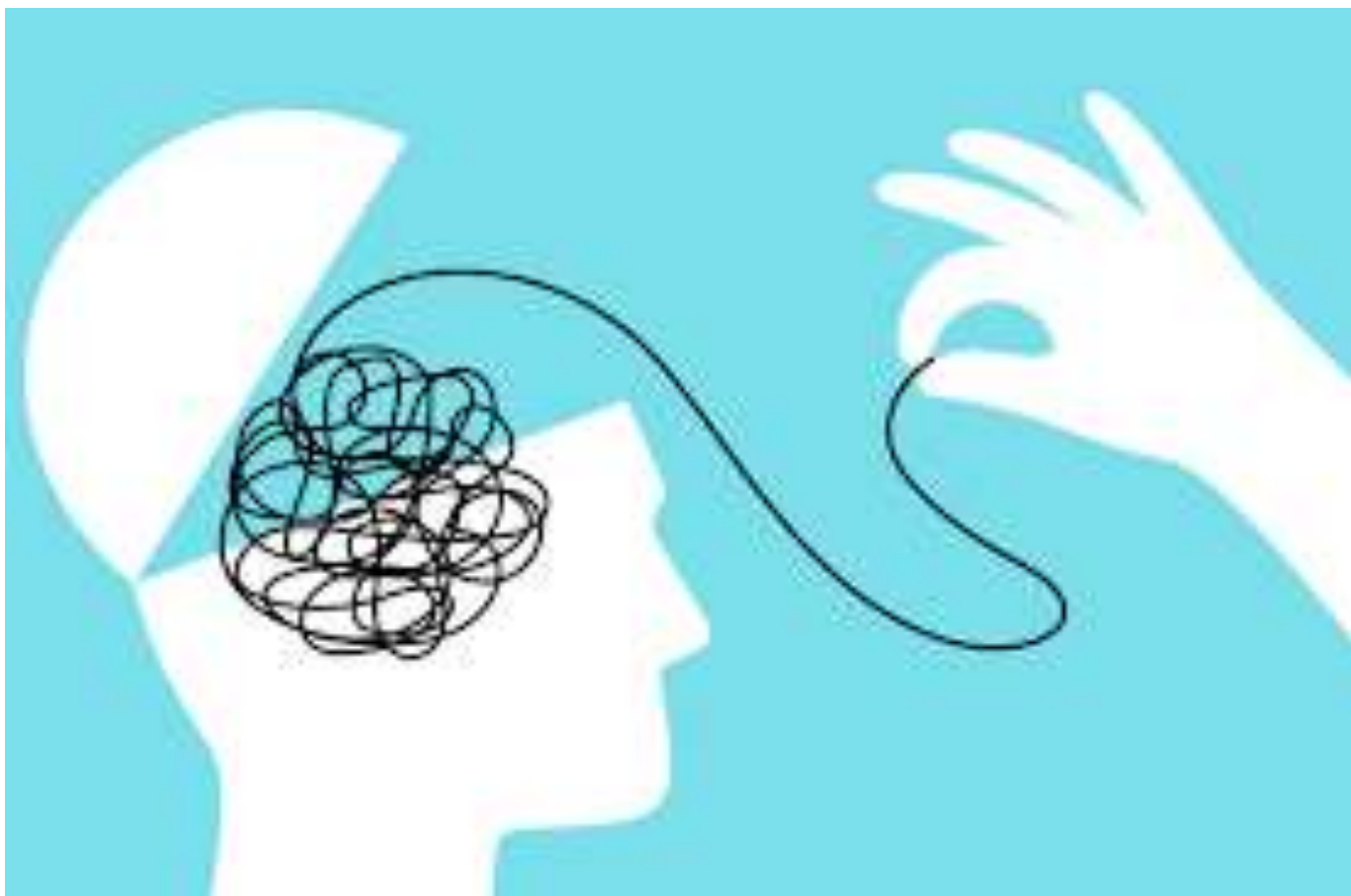
FALSI MITI SULLA SALUTE MENTALE

- SONO FATTO COSI'
- BASTA LA FORZA DI VOLONTA'
- LA RABBIA E' UNA EMOZIONE NEGATIVA
- ESSERE TRISTI E' DA DEBOLI
- BISOGNA REAGIRE
- SONO DIVERSO DAGLI ALTRI, SONO «STRANO»
- E' COLPA MIA SE MI SENTO COSI'
- SE HO UNA FORTE ANSIA E' PANICO
- SE HO OSCILLAZIONI D'UMORE SONO BIPOLARE
- CHI HA UN DISTURBO MENTALE E' PERICOLOSO

ALTRI?

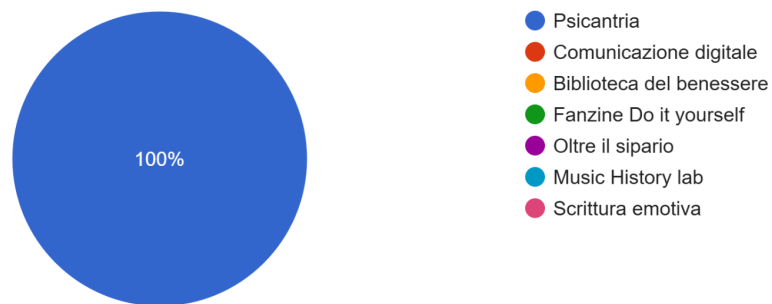
Grazie a tutte le ragazze e i ragazzi
che hanno partecipato a questo incontro
«Suoni dell'anima»!

Il vostro contributo
è stato **prezioso** per noi!



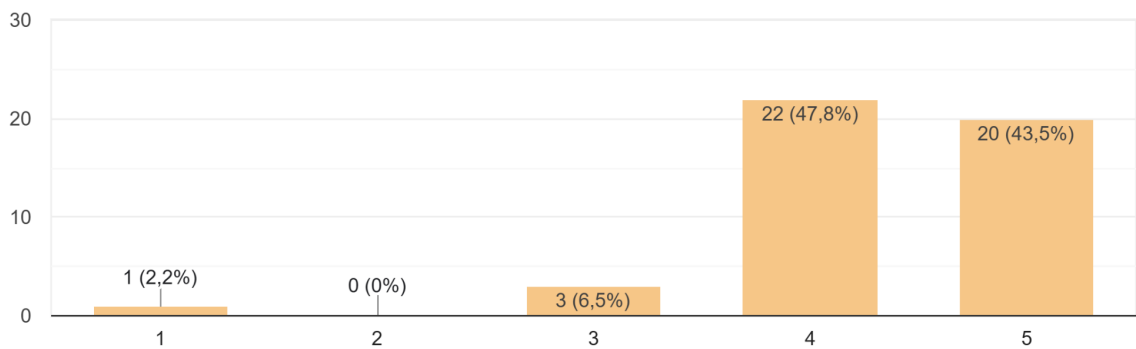
Nome del corso

46 risposte



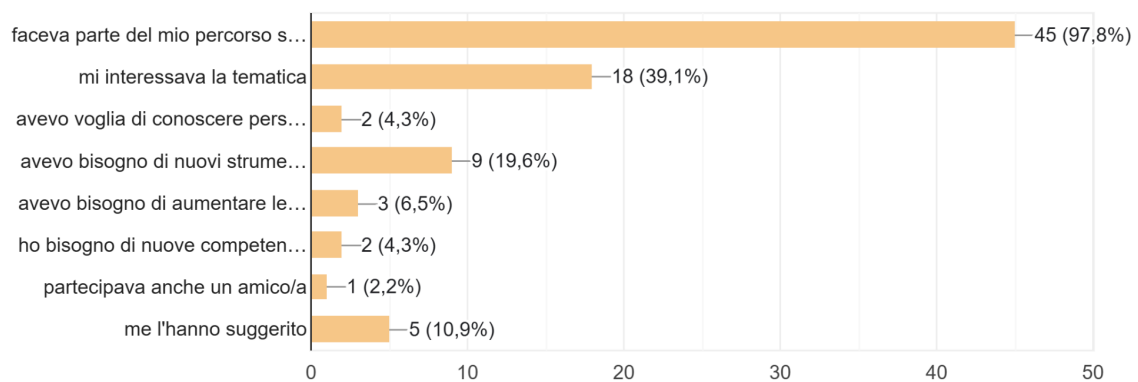
Complessivamente, come valuti l'attività a cui hai partecipato?

46 risposte

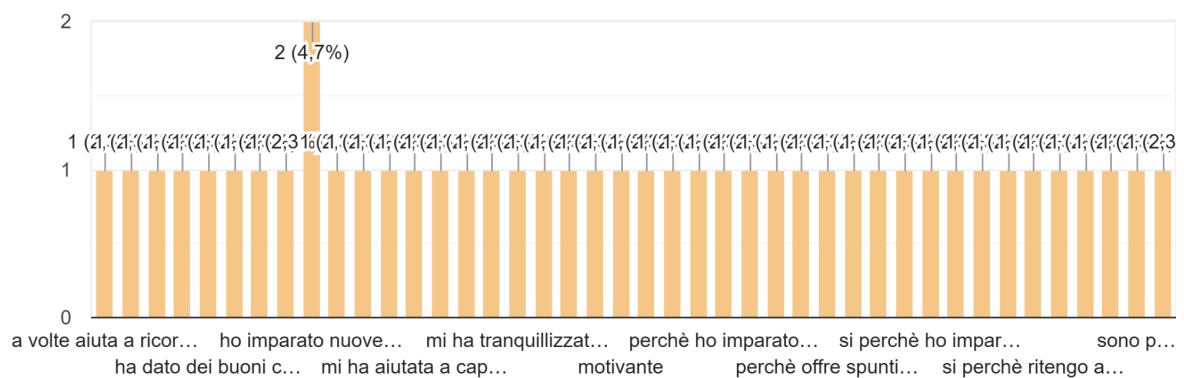
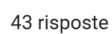
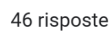


Hai scelto di partecipare perché: (risposta multipla)

46 risposte

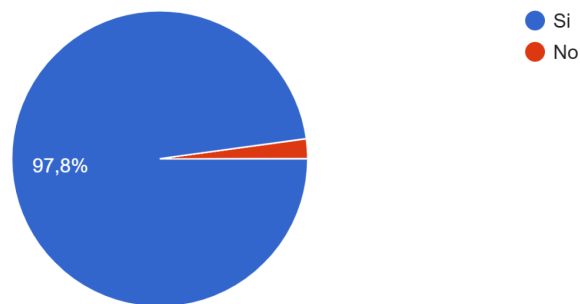


46 risposte



Consigliaresti questa attività a un amico/a?

46 risposte



Perché?

fa riflettere molto su tematiche di cui si parla veramente poco, la salute mentale è un diritto paragonabile a quello alla vita esserne consapevoli è un buon inizio per star bene

la consiglierai perchè è stata interessante e utile per scoprire nuovi metodi per gestire le emozioni per comprendere se stessi

si perchè sarebbe bello

può essere utile per sensibilizzare su temi di cui non si parla spesso

se ha problemi può essere di aiuto

ha dato dei buoni consigli

ti fa avere una maggiore consapevolezza di se

è utile per formarsi e conoscere aspetti della salute mentale che non è da sottovalutare

si, perchè divertente, rilassante e molto utile e istruttiva allo stesso tempo

perché può essere fonte di aiuto e formazione su tematiche non affrontate tutti i giorni

si perchè è interattiva e lieta

si, magari per loro sarà utile

ti forma

perché è stato davvero interessante è utile e mi ha tirato fuori tante emozioni

è interessante anche a livello pratico

perchè potrebbe servire a chiunque

perchè l'ho trovata utile e interessante

si perchè è molto utile per poter conoscere alcuni nuovi metodi per capire le proprie emozioni

perchè è sempre utile sapere nuove cose come guarire quando stai male

perchè è utile e aiuta molto sotto vari aspetti

perchè a me ha insegnato tanto e penso che possa insegnare altrettanto a un amico o amica

credo serva per comprendersi

perché è stato un incontro interattivo

può essere utile

perchè tutti proviamo emozioni e dobbiamo gestirle

è molto utile per conoscersi

potrebbe aiutare altre persone e una possibilità di confronto con gli altri

fa bene ed è bello farlo attraverso la musica

si, perchè io amo scrivere e amo la musica, seguivo già questa associazione e ogni volta ne rimango più colpita

perché ritengo che fornisca altre strategie per far fronte a situazioni poco positive

è stato molto interessante

può servirgli a superare un brutto periodo

consiglierei questa attività perchè può essere utile per informare e per prendere consapevolezza delle nostre emozioni e del nostro sentire

si perché ti apre strade a cui mai penseresti

ti fa capire tante cose, non essere okay è okay!!

la consiglierei perchè ha dato una conoscenza su questo argomento e ritengo sia molto utile

si

è una esperienza che può aiutare ad aprirsi alle proprie emozioni in modo costruttivo

penso che potrebbe fargli aprire la mente su tematiche delicate come la salute mentale

mi è piaciuto molto

proprio per come lo ha fatto con me può farlo con tutti

è davvero utile per conoscere la propria salute mentale e la nostra interiorità

spesso abbiamo bisogno di un supporto simile anche se non ce ne rendiamo conto

perché è divertente e interessante

può risultare d'aiuto a tutti